O NÚCLEO DE RECUPERACIÓN

Nota de localización: Lingua galega do noroeste de España. Próxima ao portugués. Contexto de saúde SERGAS. IMPORTANTE: Substituír calquera número de emerxencia/crise polo: Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Biblioteca de actividades de encontro.

50 actividades que revitalizan, estabilizan, conectan e substitúen — para usar durante as reunións de Kernel.

Por que a reunión ten que ser trasladada.

O cerebro non aprende ben cando está sentado nunha cadeira durante 90 minutos. Isto non é unha opinión, é neurociencia. O movemento aumenta o BDNF (factor neurotrófico derivado do cerebro), que é o principal mecanismo da neuroplasticidade. A interacción social novidosa libera oxitocina. A actividade física compartida produce a coregulación: o sistema nervioso dunha persoa tranquila pode, literalmente, regular á baixa o sistema nervioso dunha persoa ansiosa cando están preto.

As reunións de AA permanecen estáticas e centradas na conversa. A reunión do Kernel é máis dinámica. Non é só porque o movemento é divertido (embora moitas veces o sexa), senón porque o cerebro cambia máis rápido nun corpo que está activo, regulado e que experimenta unha leve novidade. Cada actividade nesta biblioteca é seleccionada porque produce un efecto neuroquímico documentado: activación de dopamina, oxitocina, endorfinas, GABA, redución do cortisol ou aumento do ton vagal.

Utilice unha actividade por reunión — na Fase 3 (a Sesión do Protocolo) ou nas transicións entre fases. Adapte a actividade á atmosfera da sala: unha sala chea de persoas motivadas necesita algo con desafíos e dinamismo; unha sala chea de persoas preocupadas necesita algo rítmico e sen presión. O/a facilitador/a analiza a sala e escolle a actividade adecuada. Estas son ferramentas, non un currículo.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Tipo de actividade.	Mellor para... Tradución:	O que produce a nivel neuroquímico.
Actividades de apoio e acompañamento.	Alta enerxía, competitivo, necesidade de desafíos.	Pico de dopamina, adrenalina, testosterona; Os guerreiros senten que están vivos e implicados.
Actividades de apoio e acompañamento.	Rítmico, calmante, baseado na precisión.	Activación do GABA, resposta parasimpática, oxitocina a través da conexión.
AMBOS (universal)	Habitacións compartidas, primeiros encontros, enerxía incerta.	Activación equilibrada; accesible a todos os tipos.
Actividades de preparación.	Momentos de sobrecarga, transición, despois de compartir información importante.	Activación do nervio vago, redución do cortisol, restablecemento do sistema nervioso.
ACTIVIDADES DE CONEXIÓN	Problemas de illas, recuperación inicial, reconstrución da confianza.	Oxitocina, recoñecemento social, activación de neuronas espello.

Categoría 1

Tradución:

Actividades de alta intensidade — Actividades para guerreiros.

Intensidade, competición, importancia, novidade — para espazos que necesitan revitalizarse.

Contador de saltos de xaqueta · 3–5 min · Calquera espazo · Enerxía: Alta

Todo o grupo fai saltos xuntos, pero contexan de régoa desde 30, non cara arriba. Cando chegan a cero, todos se quedan quietos e din unha palabra sobre como se senten.

COMO FACELO: Todos deben estar de pé. O facilitador di: "Faceremos 30 saltos. Contemos xuntos. Cando cheguemos a cero, conxelámonos e digamos unha palabra — en voz alta, para nós mesmos, non importa." Contemos xuntos. Conxelámonos. Pasemos rapidamente: unha palabra cada un.

Nota: En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

O esforzo físico compartido produce unha sincronización da neuroquímica en todo o grupo. A conta atrás crea unha sensación de urxencia leve (dopamina). A pausa e a verbalización activan a autoconsciencia inmediatamente despois do movemento, cando a cortisona está a cambiar.

Xogos de cadeiras — Edición de recuperación · 8–10 minutos · Necesario un espazo amplo · Enerxía: Alta

Xogo clásico das cadeiras, pero cando a música para e alguén queda sen cadeira, en vez de quedar de lado, responde a unha pregunta.

COMO XOGAR: Colóquense cadeiras nun círculo (unha menos que o número de persoas). Ponse música. Camíñe/dance ao redor das cadeiras. Cando a música pare, todos deben sentarse. A persoa que quede de pé responde a unha pregunta do facilitador ("Nomea unha cousa que che deu moita alegría esta semana" / "De que cousa estás orgulloso/a hoxe?") e, a continuación, volve xogar. Ninguén sae do círculo.

Nota: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

O movemento competitivo libera dopamina. O momento de estar de pé e responder elimina a seguridade do silencio, pero nun contexto lúdico e de baixa presión. Compartir asóciase coa diversión en lugar da terapia. Ninguén é eliminado, polo que non hai vergonha.

A proba do Lap. · 5 minutos · Preferiblemente en corredor ou ao aire libre. · Enerxía: Alta.

Todos deben dar unha volta completa ao edificio ou percorrer o corredor e volver. O primeiro que chegue ao punto de partida elixe o tema do protocolo para a próxima reunión.

COMO FACELO: Levántense. Saian ao exterior ou ao corredor. Corran unha volta ao redor da illa ou polo corredor. O primeiro que volva escollerá o protocolo da próxima semana dunha lista curta. Todos volven xuntos despois.

Unha descarga cardiovascular aguda libera endorfinas e BDNF en poucos minutos. A importancia (escoller o tema da próxima semana) activa a anticipación de dopamina sen presión real. O paseo de volta xuntos é unha forma natural de aliviar a tensión e de regulación emocional conxunta.

O Desafío de Flexións de Brazo · 3–4 minutos · Calquera espazo · Enerxía: Alta

O grupo fai flexiones xuntos, pero cada persoa conta os seus propios repeticións. Non hai competición por ver quen fai máis. A competición é por ver quen aparece e fai O SEU número de repeticións.

COMO FACELO: Cada persoa busca un espazo no chan. Cada persoa di en voz alta o seu número (de 1 a 50, ou calquer número que sexa relevante para ela hoxe). Cando se diga "comezar", todas as persoas fan o número que lles corresponde. Cando rematen, levántanse. Animan a quen aínda está a facelo. A última persoa que permaneza en pé recibe unha ovación.

POR QUE FUNCIONA: Este desafío, autoimposto, elimina a vergonha da limitación física, ao mesmo tempo que mantén un obxectivo. Animar á persoa que segue avanzando fomenta a oxitocina e a cohesión do grupo. Os aplausos activan o circuíto de recompensa social sen que ninguén teña que expresar nada verbalmente.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O Xogo dos Nomes · 5 min · Espazo circular · Enerxía: Media-Alta

Collocados nun círculo, lanza unha pelota (ou un papel arrugado) a alguén, mencionando o seu nome. A medida que o xogo avanza, engade máis elementos.

COMO FACELO: Colloqueiros nun círculo. O facilitador comeza: di un nome, lanza o obxecto. A persoa que o colle di outro nome e lanza. Ronda 1: só nomes. Ronda 2: engade unha palabra sobre esa persoa ao lanzar ('Marcus — constante'). Ronda 3: engade o seu tipo ('Sofia — Preocupada'). Manteña o ritmo rápido. Se se cae o obxecto? Todos fan cinco saltos e comezan de novo.

Por que funciona: Aprender nomes activa os circuítos da memoria social. Engadir a palabra positiva constrúe a identidade a través do recoñecemento social, un dos mecanismos de reforzo máis poderosos para a formación de novas identidades. A consecuencia positiva fai que os erros sexan divertidos en lugar de motivo de vergonza.

Dúas verdades, unha emoción · 10 min · Sentado ou de pé · Enerxía: Media

Dúas verdades e unha mentira — pero a mentira é substituída por un "Prazer Moderno" que DESEIXAS pero que aínda non tes.

COMO XOGAR: Cada persoa di tres cousas: dous feitos verdadeiros sobre si mesma e unha "emoción intensa" que lle gustaría probar, pero que aínda non fixo. O grupo adiviña cal é a "emoción intensa". A persoa revela a resposta e, a continuación, ten que explicar POR QUÉ lle gustaría experimentar esa emoción.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

COMO FUNCIONA: Activa o circuíto de dopamina da anticipación a través da revelación do "desexo". O adiviño en grupo crea un leve compromiso social sen presión. A pregunta do "por que" adoita revelar exactamente o que a sustancia estaba proporcionando, nun contexto lúdico e non terapéutico.

O Torneo do Cumpruzado · 8 min · Espazo aberto · Enerxía: Alta

Todos inventan un apretón de manas para dúas persoas en 60 segundos. Despois, atopan a alguén novo e combinan os apretóns de manas. Repitan ata que o grupo teña un apretón de manas combinado e ridículo.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

COMO FACELO: Formen parellas. Teñen 60 segundos para inventar un cumprimento con outro compañeiro (pode incluír puñados, palmadas, xiros, calquera cousa). Despois, cada parella busca outra parella e combina os cumprimentos de algunha forma. Continúen combinando ata que todo o grupo probe a facer unha cadea de cumprimentos ridícula. Seguro que se romperá. Non pasa nada.

Nota: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

A coordinación física con outra persoa activa os neuróns espello e os circuítos propioceptivos simultaneamente. O inevitable fallo produce risas sinceras, o que aumenta os niveis de endorfinas. O contacto físico (incluso un breve e consentido apreto de man) activa a oxitocina. Isto funciona en persoas que non poden expresar os seus sentimentos verbalmente, pero que poden rir.

Categoría 2

Tradución:

Anclaxe — Actividades para persoas con preocupacións.

Ritmo, precisión, calma, coregulación: para espazos que necesitan estabilidade.

Sincronización da Respiración · 3–4 minutos · Sentado/a, en calquera espazo · Enerxía: Baixa

Todo o grupo respira xuntos, en sincronía, durante catro ciclos. Despois, cada persoa di unha palabra.

COMO FACELO: Todos sentados. O facilitador dirixe: "Inspirar durante catro tempos — aguantar catro — expirar durante seis." Facer catro ciclos xuntos en silencio. Despois da última exhalación, percorrer a sala: unha palabra. Non se necesita explicación.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A respiración sincronizada entre persoas produce a coregulacion a nivel fisiolóxico — non de forma metafórica. A respiración con maior duración na exhalación activa o nervio vago en menos de 60 segundos. A palabra "despois" captura o estado que o corpo acaba de crear, fomentando a conciencia de como se sente realmente a calma.

Camiñada lenta · 5–7 minutos · Calquera espazo con espazo para moverse · Enerxía: Baixa

Todo o grupo camiña o máis lentamente posible polo espazo. Cando o facilitador di "parar", todos detéñense e observan as sensacións que teñen.

COMO FACELO: Todos deben estar de pé. "Caminen o máis lentamente posible sen parar. Non falen. Só movéanse." Poñan un temporizador de 3 a 4 minutos. Periodicamente, din "conxelación" — 10 segundos de total inmobilidade. Despois, continúen. Terminen preguntando: "Unha palabra para describir como está o seu corpo agora."

O movemento lento e deliberado activa o sistema cerebelo-vestibular dunha forma que o movemento rápido non consegue — fomenta a conciencia propioceptiva e reduce a resposta de hipervigilancia. Os momentos de inmobilidade ensinan ao sistema nervioso que a quietude é segura, en lugar de ameazante.

O Zumbido · 3 min · Calquera espazo, calquera posición · Enerxía: Baixa

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Todo o grupo canta ao unísono — calquera nota, só un zumbido. Cambian as notas. Buscan

harmonías. Sintan a vibración.

COMO FACELO: Sentado ou de pé. "Imaxinemos que estamos a tararear. Calquera nota. Só tararear." Comece a tararear. Os demais únense. Deixe que o grupo descubra diferentes notas. Deixe que se produzan harmonías de forma espontánea. Despois de 2 minutos: "En tres, todos parasen ao mesmo tempo." Silencio. "Preste atención a iso."

O canto suave activa directamente o nervio vago a través da vibración da larinxe e da farinx. Isto está documentado clinicamente, non é metafórico. O canto en grupo tamén fomenta a unión social a través da resonancia compartida. O silencio súbito que se produce despois crea un momento de profunda calma que a maioría das persoas en proceso de recuperación nunca experimentaron intencionadamente.

Movemento de Reflexo · 5 min · Necesario: dúas persoas, espazo para estar de pé · Enerxía: Baixa-Media

As parellas sitúanse enfrontadas. Unha persoa lidera movementos lentos, e a outra imita. Cambian de roles após 90 segundos. Sen palabras.

COMO FACELO: Formen parellas. Enfróntense. Xóganse pedra, papel ou tesoura para decidir quen lidera primeiro. O líder fai movementos lentos e deliberados — brazos, cabeza, corpo. O que imita ten que seguir o máis precisamente posible. Non se fala. Despois de 90 segundos: cámbiense sen interromper. Despois de 3 minutos: descansen. Pregunten: "Que notastes?".

Os neuróns espello activanse durante a imitación intencionada dunha forma que a simple observación non consegue. A lideranza require concentración que acalla a ruminación. O seguimento require ceder o control, unha práctica específica para persoas con hipervigilancia que teñen dificultades para confiar. O contacto visual prolongado tamén aumenta a oxitocina.

Pasar o aplauso · 4 min · Círculo de pé · Enerxía: Media

Un aplauso percorre o círculo, pasándose de persoa a persoa, aumentando a velocidade ata que se interrompe. Entón, volve a construírse.

COMO FACELO: Formar un círculo de pé. O facilitador comeza cun aplauso e gírao para pasalo á persoa seguinte. Esa persoa recibe o aplauso e pásao adiante. Aumentar a velocidade. Cando se rompa (alguén perda o ritmo), todos rilen, reinician e comezan de novo máis lentamente. Intenten superar a velocidade anterior do grupo.

A sincronización rítmica —adaptarse a un ritmo de grupo— é un dos mecanismos máis antigos de regulación social humana. Os círculos de percusión en diferentes culturas utilizan exactamente este mecanismo. O ciclo de fallo e reconstrución normaliza a imperfección nun contexto lúdico. A velocidade aumenta a anticipación de dopamina sen presión competitiva.

Sacúdeo. · 2 minutos · Calquera espazo · Enerxía: Baixa-Media

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Tremor muscular intenso — de brazos, pernas, tronco e corpo enteiro — durante 90 segundos.

Despois, permanecer completamente inmóbil durante 30 segundos.

COMO FACELO: "Levántense. Estamos a vibrar durante 90 segundos — manas, brazos, ombreiros, cadril, pernas, todo. Como un can sacudindo a auga." Pon música animada. Vibra. Aos 90 segundos: "Pare. Queden completamente quietos. Preste atención a como se sente o seu corpo agora mesmo." 30 segundos de silencio.

Os tremores somáticos liberan a tensión acumulada nos músculos; este é o mecanismo no que o terapeuta de traumas Peter Levine baseou toda a súa aproximación. Os mamíferos treman despois de que unha ameaza desapareza; os humanos, con frecuencia, non, o que fai que a activación fisiolóxica se quede atrapada. Esta é unha versión de 2 minutos dese proceso de liberación. A quietude posterior é experimentada como un alivio profundo.

No contexto de atención sanitaria de SERGAS, en caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Categoría 3

Tradución:

Actividades de conexión.

Reconstruír os mecanismos sociais — para espazos de traballo que fomenten o illamento e a confianza.

Paseo "Nome Cego" · 8 min · Espazo aberto · Enerxía: Media

Cos ollos pechados, camiña lentamente pola habitación. Cando toques a man dunha persoa, intenta adiviñar quen é só polo tacto.

ou

Cos ollos pechados, camiña lentamente polo cuarto. Ao tocar a man dunha persoa, tenta identificar a quen pertence só polo tacto.

COMO FACELO: Todos pechan os ollos (ou miran ao chan). Manas lixeiramente estendidas. Caminha lentamente. Cando as manas se toquen, manteñaas xuntas durante 3 segundos, intenta adiviñar quen é. Revela. Continúa movéndote. Fai isto durante 5 minutos. Termina preguntando: "Alguén sorprendeu a algún?"

O contacto físico, mesmo sen identificación visual, activa a vía táctil da oxitocina. O xogo de adiviñar introduce unha vulnerabilidade lúdica. As persoas que teñen dificultades para manter o contacto visual poden participar plenamente. A sorpresa da identificación incorrecta a miúdo produce risas sinceras, o que por si mesmo é un evento de coregulación.

O circuíto de alongamentos para aliviar a tensión · 8–10 minutos · En círculo · Enerxía: Media

Unha persoa está sentada no centro. O grupo ten 60 segundos para dicir unha única cousa verdadeira que notaron sobre esa persoa. Sen consellos. Sen preguntas. Só observacións.

COMO FUNCIONA: Un voluntario (ou por quenda) senta na cadeira central. Comeza o temporizador. Calquera persoa no círculo exterior pode facer unha observación única e específica: "Notei que sempre manteñas contacto visual." "Ri cando as cousas se poñen serias." Nada xenérico, nada de consellos. Despois de 60 segundos, a persoa na cadeira central di unha palabra para describir como se sentiu. A continuación, a seguinte persoa.

POR QUE FUNCIONA: O feedback social positivo específico activa os mesmos circuítos de dopamina que as substancias, pero sen que se desenvolva tolerancia. Escuchar o teu nome e observacións específicas sobre ti é unha das intervencións de recuperación máis poderosas e que non custa nada. A regra contra consellos ou preguntas garante que sexa seguro para as persoas que temen ser avaliadas.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Teléfono — Edición de Recuperación · 8–10 minutos · Postura sentada en liña ou círculo · Enerxía: Baixa

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Teléfono clásico, pero a frase que se transmite sempre é unha afirmación do sistema operativo.

COMO FACELO: Sentádevos nunha fila ou nun círculo. O/A facilitador/a sussurra unha frase do "Kernel" á primeira persoa (por exemplo, "O teu cerebro nunca estivo roto; simplemente estaba a funcionar sen a información correcta"). Pasádea á seguinte persoa. A última persoa di en voz alta o que escoitou. Comparádeo coa frase orixinal. Repetín coa frase diferente.

POR QUE FUNCIONA: A distorsión inevitable da mensaxe é o mecanismo terapéutico: mostra como o significado cambia ao viaxar, o que é unha demostración directa de como os nosos cerebros poden distorsionar a nosa propia narrativa. O riso ante a versión distorsionada disipa a vergonza que pode haber en torno á mensaxe orixinal. A afirmación aínda chega, aínda que de forma imperfecta.

O Círculo · 10 min · Círculo de pé, ideal para 8–15 persoas · Enerxía: Media-Alta

Todos estenden a man a o centro, agarran dúas mans diferentes, e entón o grupo desenrola sen soltar as mans.

COMO FACELO: Formen un círculo de pé, de hombro con hombro. Todos estenden as dúas mans cara ao centro e agarran as mans de dúas persoas diferentes (non a da persoa que está ao seu lado, nin as dúas mans da mesma persoa). Agora, desenrólense para formar un círculo sen soltar as mans. Podedes afrouxar a agarre e xirar, pero non podedes soltar. Leva de 5 a 8 minutos. Case sempre funciona.

En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

RESOLVE PROBLEMAS: A resolución conxunta de problemas físicos produce dopamina a través do logro e oxitocina a través da cooperación física. O ciclo de frustración e posterior resolución espella a propia recuperación. Persoas que nunca se tocarían voluntariamente acaban entrelazadas fisicamente durante 8 minutos, o que é un evento de coregulacion, xa sexa que o analicen intelectualmente ou non.

En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Traballo en grupo · 15–20 minutos · Calquera espazo con mesas · Enerxía: Baixa

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Todos fan a súa propia actividade creativa — debuxar, escribir, colorear — en completo silencio, xuntos.

COMO FACELO: Prepare papel e rotuladores/lápices de cores. "Durante os próximos 15 minutos, faga algo. Debuxe, escriba, faga garabatos, o que queira. Non é necesario compartir. Simplemente traballamos preto uns dos outros." Pon música ambiente suave. Ao final: quen queira pode mostrar o que fixo. Non é necesaria

explicación.

O xogo paralelo — realizar tarefas individuais preto doutras persoas — é o mecanismo a través do cal a confianza social se restablece en persoas con patróns de illamento severo. Replica as condicións do xogo na infancia, antes de que a interacción social se fixera necesaria. A ausencia de obrigación de compartir elimina a ameaza de avaliación. Simplemente estar preto doutras persoas mentres se fai algo é, a miúdo, o primeiro paso.

A caída de confianza — Versión moderna · 5 min · Requíñase espazo suficiente · Enerxía: Media

En lugar de caer cara ao chan, poña-se de costas contra un compañeiro, apoiándose mutuamente para atopar o punto de equilibrio onde nin unha nin outra persoa se sostén soamente.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

COMO FACELO: Formen parellas, de altura máis ou menos similar. Colóquense de costas un ao outro. Ambos deben inclinarse lentamente cara atrás ata atopar o punto onde ambos estean soportando o peso do outro de xeito equitativo. Atopen o equilibrio. Agora, intenten sentarse xuntos lentamente sen soltarse nin caer. (Isto é moi difícil e case sempre termina en risas.)

A interdependencia física activa os mesmos circuítos neurais que impulsan a confianza social: o corpo non distingue entre a metáfora e a realidade. A experiencia de necesitar fisicamente a outra persoa, mesmo que sexa brevemente, crea unha memoria somática do que se sente o apoio mutuo. O fracaso frecuente e as risas son terapéuticos, non un sinal de que a actividade non funcionou.

Categoría 4

Tradución:

Actividades de activación cerebral.

Novidade, resolución de problemas, creatividade — estimule o córtex prefrontal.

Os 30 Círculos · 5–7 min · Sentado, necesario papel · Enerxía: Media

Entregue a todos unha folla con 30 círculos baleiros. Teñen 3 minutos para transformar o maior número posible en obxectos identificables. Despois, compartan o máis inesperado.

COMO FACELO: Imprima ou debuxe 30 pequenos círculos nunha folla. "Tes 3 minutos. Convierte o maior número posible de círculos en algo recoñecíbel — un reloxo, un ollo, un planeta, unha pizza, calquera cousa. Comeza." Despois de 3 minutos: "Atopa a persoa que tes ao teu lado. Amósalle o teu círculo máis inesperado. Dille por que o debuxaches."

Os exercicios de pensamento divergente aumentan a dopamina a través da xestación de novidades. O breve intercambio con unha única persoa (non co grupo enteiro) reduce a ansiedade, ao mesmo tempo que fomenta a conexión social. Este exercicio foi desenvolvido por IDEO para a resolución creativa de problemas; funciona na recuperación porque demostra que o mesmo cerebro que xera o pensamento aditivo tamén pode xerar creatividade: é o mesmo motor.

O Xogo do Contrario · 5 minutos · En círculo, de pé · Enerxía: Media

O facilitador dá unha orde e o grupo fai o contrario. Toca a cabeza = toca os pés. Senta = levántate. O cerebro ten que anular a resposta automática.

COMO XOGAR: "Fai todo o que digo — pero o contrario. Toca a túa cabeza." Todos deben tocar os pés. "Salta." Todos se sentan. "Dite o teu nome en voz alta." Todos susurran o nome doutra persoa. Aumenta gradualmente a velocidade. Cando alguén o fai correctamente (segue a instrución), o grupo di "Cambia!" e agora seguir a instrución é correcto — ata que volvan dicir "Cambia!".

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O control inhibitorio — a capacidade de superar respostas automáticas — é específicamente danado pola adicción e é específicamente reconstruído por este tipo de exercicio. O córtex prefrontal é necesario para suprimir activamente a resposta habitual e xerar unha nova. Isto é, literalmente, practicar o camiño neural que prevén a recaída. Ademais: é caótico e moi divertido.

Estructura narrativa · 10 min · Sentados en círculo · Enerxía: Media

Construír unha historia xuntos, unha frase a unha, usando unha estrutura fixa. O resultado é sempre absurdo e sempre persoal.

COMO EXECUTALO: O facilitador comeza: "Unha vez, houbo unha persoa que..." — a próxima persoa: "Todos os días, facía..." — a seguinte: "Até que un día..." — a seguinte: "Debido a iso..." — repite "Debido a iso" 3 veces — entón: "Até finalmente..." — entón: "E desde entón..." Manteña o ritmo rápido. Unha frase cada un. Non planifique con antelación. A regra: si, e — nunca contradiga nin bloquee.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

A narración colaborativa activa a rede por defecto (imaxinación) ao mesmo tempo que esixe unha resposta social en tempo real. A regra do "si, e" é especialmente terapéutica para persoas cuxos sistemas nervosos están condicionados a anticipar ameazas e bloquear — é unha práctica de apertura nun contexto completamente sen riscos. A maxia compartida produce risas auténticas.

****Nota importante:** En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.**

O que hai de novo · fai 3 minutos · Pares · Enerxía: Baixa-Media

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Os participantes estudan a imaxe da outra persoa durante 30 segundos. Unha persoa dálse a volta e cambia 3 cousas do seu aspecto. A outra persoa debe adiviñar que cambios se fixeron.

COMO XOGAR: Formen parellas. 30 segundos: observen ao seu compañeiro. Unha persoa vólvese e cambia 3 pequenas cousas (desabrochar unha camisa, cambiar a man que sostén unha bolsa, subir unha manga). Vólvese de novo. O compañeiro ten 60 segundos para atopar as 3 modificacións. Cambien de rolda.

A atención visual activa a outra persoa é unha das experiencias máis raras na vida moderna, especialmente para persoas que se atopan en situacións de illamento. O acto deliberado de observar a outra persoa con intención positiva activa a rede de atención social e produce unha resposta de oxitocina de baixa intensidade. O carácter lúdico do xogo fomenta a participación sen presión.

A Máquina de Improvisación · fai 8 minutos · Espazo para estar de pé · Enerxía: Media-Alta

Unha persoa comeza a realizar un movemento e un son repetitivos. Outras persoas únense unha a unha, engadindo a súa propia parte. O grupo convértese nunha "máquina" interconectada.

COMO FACELO: Unha persoa comeza de pé, comeza un movemento e un son repetitivos (movendo o brazo arriba e abaixo dicindo "chk chk chk"). Outra persoa únese fisicamente e engade un movemento e un son diferentes que interactúan. Cada persoa únese ata que todos forman parte dunha máquina interconectada. Deixade que funcione durante 30 segundos. Despois: o/a facilitador/a di "movemento lento" — a máquina ralentízase. "Acelera" — a máquina acelérase. "Para" — todos quedan parados.

A sincronización física e vocal nun contexto creativo produce o máis alto nivel de coregulación social posible, mesmo sen música. A metáfora da máquina tamén resoa directamente co concepto de "kernel": o grupo converteuse nun sistema, e cada parte afecta a todas as outras. Isto ten un impacto directo e experiencial, sen necesidade de explicación.

Zip Zap Zop · fai 5 minutos · Círculo de pé · Enerxía: Media

A enerxía circula polo círculo — Zip (ao lateral), Zap (através do círculo), Zop (a calquera) — co contacto visual e un movemento de man. A velocidade aumenta.

COMO FACELO: Formar un círculo de pé. O facilitador comeza: apunta a alguén e di "Zip". Esa persoa pásalle a quen está ao seu lado dicindo "Zap". Esa persoa pásalle a calquera que estea do outro lado do círculo dicindo "Zop". Vólvese a "Zip" — pero agora pode ir en calquera dirección. Cando alguén dubida ou di a palabra incorrecta: fai 10 saltos e volve unirse. Aumenta a velocidade continuamente.

Nota: En caso de emerxencia, chamar ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

POR QUE FUNCIONA: A capacidade de cambiar rapidamente a atención baixo unha leve presión de tempo é un adestramento específico da córtex prefrontal. O exercicio require o seguimento simultáneo de varias persoas, a predicción da intención social e a supresión da resposta incorrecta, todas elas habilidades executivas que son danadas pola adicción. A penalización física por erros é breve, provoca risas e activa ao grupo en lugar de avergoñar ao individuo.

Nota: En caso de emerxencia, contacte co Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Categoría 5

Actividades de substitución de dopamina.

Actividades que activan directamente os circuítos de recompensa — o que realmente importa.

O Desafío da Auga Fría · 3 min · Necesaria unha pia ou un bol de xeo · Enerxía: Alta

Auga moi fría na cara ou nos pulsos — o reflexo de inmersión activa o nervio vago en menos de 30 segundos. O grupo faino xuntos.

COMO FACELO: Enche un recipiente con auga fría (con xeo, se é posible). Ou corre á laranxa do baño. O/A facilitador/a comeza: poñe a cara no recipiente durante 15 segundos, ou os pulsos debaixo da auga fría durante 60 segundos. Quen queira pode probarlo. Sen presión. Despois: unha palabra para describir como se sente o corpo.

O reflexo de inmersión mamífero é un dos activadores parasimpáticos de acción máis rápida dispoñibles sen medicación. A frecuencia cardíaca diminúe de forma notable en 30 segundos. Para os participantes, o choque frío tamén proporciona a intensidade que o seu sistema de dopamina desexa, sen a necesidade de substancias. Isto provén directamente do Protocolo 01 (Triaxe de emerxencia) — unha práctica experimentada polo grupo, non unha intervención en crise.

O Circuíto de Festas · 3 min · Calquera espazo · Enerxía: Alta

Cada persoa fai o seu movemento persoal de celebración, aquela cousa que fai cando lle pasa algo moi bo, e ensínalo á persoa que está ao seu lado.

COMO FACELO: "Pense na súa celebración: a cousa que fai cando gaña, cando algo sae ben. A súa propia celebración." Dédelle 30 segundos. Despois, cada persoa fai a súa celebración mentres o grupo observa. Entón: ensine a celebración á persoa que está ao seu lado. Termine con todos facendo a súa propia celebración ao mesmo tempo ao contar tres.

POR QUE FUNCIONA: Activar fisicamente a celebración, mesmo sen unha consecución específica, activa o sistema de dopamina a través do corpo. Sorrir e celebrar produce o estado neuroquímico asociado ao logro, non só o contrario. Compartir o momento persoal de celebración é tamén unha revelación vulnerable que fomenta a cohesión do grupo.

Carrera ata a parede · 3 min · Calquera espazo con paredes · Enerxía: Alta

O facilitador di unha categoría — todos correren para tocar algo na sala que se axuste a ela. A última persoa en chegar suma un punto ao seu total. Cinco roscas.

COMO XOGAR: "Corrida para tocar algo VERMELO". Todos corren. A última persoa en chegar: +1. "Corrida para tocar algo máis vello que ti". "Corrida para tocar a

alguén que leve máis dunha semana sen beber". "Corrida para tocar algo que che faga sentir tranquilo". Cinco rodelas. A persoa con menos puntos gaña, pero o premio é escoller a frase de inicio da próxima semana do Kernel.

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

POR QUE FUNCIONA: Curtas e intensas sesións de actividade física aumentan a dopamina a través do ciclo de anticipación-acción-recompensa, que se asemélla ao uso de sustancias, pero nun contexto social e sostido. As diferentes modalidades pasan de ser puramente físicas a ser emocionalmente relevantes (tocar algo que che faga sentir calma), adestrando a conexión entre o estado físico e a conciencia emocional.

O mellor de ti mesmo · 5 min · Calquera espazo · Enerxía: Media-Alta

Cada persoa establece un pequeno desafío que pode completar en 60 segundos e tenta superar o seu propio récord.

COMO FACELO: "Dáse 60 segundos. Elixe algo en que poidas mellorar inmediatamente nesta habitación: equilibrarte sobre un pé, dicir o alfabeto ao revés, facer o maior número posible de sentadillas contra a parede, lembrar os nomes de todos por orde. Elixe a túa tarefa. Tes 60 segundos para establecer o teu mellor resultado. Despois, intenta superalo." Dúas rondas.

A auto-competición (enfrontamento contra un mesmo obxectivo, en lugar de competición entre grupos) elimina a vergonha social, ao mesmo tempo que mantén o estímulo da dopamina propio do desafío. O concepto de "mellor marca persoal" é fundamental na recuperación: non se trata de competir con outros, senón de superar as propias limitacións anteriores. A estrutura de dúas roscas garante unha oportunidade de mellora, o que provoca un aumento de dopamina asociado á consecución de obxectivos.

Ioga da risa — Un minuto · 1–2 min · Calquera posición · Enerxía: Media

Risa falsa durante un minuto completo. Entón, convértese en risa real. Sempre pasa.

COMO FACELO: "Iamos rir durante un minuto. Se non podes, finxe — pero continúa. O facilitador comeza a rir (de verdade ou fingindo). Os demais únense. Mantenvo a risa durante 60 segundos. Termina con 10 segundos de silencio."

POR QUE FUNCIONA: O cerebro non distingue entre a risa real e a risa simulada a nivel fisiolóxico. Ambas provocan a liberación de endorfinas. Ambas reducen o cortisol. Ambas activan o circuíto de vinculación social. Isto está documentado na literatura científica sobre a ioga da risa. O grupo case sempre pasa da risa simulada á risa auténtica en 20–30 segundos, e o momento da risa colectiva auténtica é un dos eventos de coregulación natural máis poderosos dispoñibles.

Categoría 6

Tradución:

Actividades ao aire libre e de movemento.

Cando teña espazo, organiza a reunión ao aire libre.

A Caminada Silenciosa · 15 min · Espazo ao aire libre · Enerxía: Baixa

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

O grupo camiña xuntos en completo silencio durante 10 minutos. Despois, cada persoa comparte unha cousa que observou.

COMO FACELO: Saidan ao aire xuntos — sen falar, sen teléfonos. O/A facilitador/a establece unha dirección xeral. Caminhen. Despois de 10 minutos, párense. Cada persoa: unha cousa que notou que non notaría se estivesen falando. Volvan a casa a pé.

COMO FUNCIONA: A atención dirixida ao ambiente sensorial — o mecanismo da atención plena — reduce a ruminación especificamente porque o cerebro non pode procesar simultaneamente os detalles sensoriais externos e a narración interna. Caminar tamén produce BDNF e a liberación suave de endorfinas. O compartir ao final fomenta a conexión social a través da experiencia perceptual compartida, en lugar do sufrimento compartido.

O Warrior Sprint · 5 min · Calquera espazo ao aire libre · Enerxía: Alta

Tres esforzos intensos con descanso entre eles. Só iso. Sen distancia. Sen tempo. Simplemente corre o máis rápido que podas, tres veces.

COMO FACELO: Atopa un espazo amplo e aberto — aparcamento, campo, corredor se non podes estar ao aire libre. Tres carreiras: "Ao sinal, corre o máis rápido que poidas ata que diga 'para'." Carreira de 15 segundos. Camina de volta. Repite tres veces. Despois da terceira: poña as mans nos xenes, respire, e logo levántese e observe a sensación.

O esforzo máximo, como unha carreira a toda velocidade, é un dos mecanismos máis eficientes para estimular a liberación de dopamina, sen a necesidade de substancias. O aumento de BDNF (factor neurotrófico derivado do cerebro) que se produce durante un esforzo intenso e curto é detectable en aproximadamente 20 minutos. Para os "Warriors" (persoas que buscan experiencias intensas), a sensación do corpo a funcionar ao máximo é a aproximación máis próxima á sensación que buscan — e xera a mesma química interna.

Superficie: Sen zapatos · 5 min · Ceva ou chan de terra · Enerxía: Baixa

Teléfono da Esperanza: 717 003 717

Quítese os zapatos e cóllase sobre herba ou terra natural durante 5 minutos. Silencio absoluto. Despois, unha soa palabra.

COMO FACELO: Se é posible: quítese os zapatos. Cóntese sobre herba ou terra. Non fale durante 4 minutos. O facilitador, en silencio: "Preste atención á temperatura. Preste atención á textura. Preste atención ao seu peso no chan." Despois de 4 minutos: unha soa palabra.

A técnica de conexión coa terra (contacto directo da pelo co solo natural) ten efectos documentados nos niveis de cortisol e nos marcadores inflamatorios en estudos clínicos. Se este é o mecanismo principal ou se é a quietude forzada e a atención ás sensacións o que produce o efecto, o resultado é real. Para persoas en proceso de recuperación en ambientes urbanos que non teñen acceso á natureza, esta é a miúdo unha experiencia sensorial verdadeiramente nova.

Corre en grupo · 20–30 minutos · Calquera espazo ao aire libre · Enerxía: Alta

A reunión é o propio evento de carreira. Todas as persoas corren xuntas durante 20–30 minutos a un ritmo cómodo. O rexistro prodúcese durante a carreira.

COMO FACELO: Evite completamente a reunión interior. Reúnanse ao aire libre. Corran xuntos a un ritmo no que poidan conversar. O facilitador lidera o ritual de presentación mentres corre. A discusión do protocolo prodúcese en movemento. Finalicen dando unha volta a pé en silencio. Entren para beber auga e para o peche.

Correr mentres se fala produce un estado de activación fisiolóxica leve durante a conexión social que imita exactamente as condicións nas que os humanos evolucionaron para establecer vínculos: a caza, a migración, o movemento xuntos. O movemento rítmico bilateral tamén activa procesos similares aos da EMDR, o que pode reducir a carga emocional de temas difíciles. Moitos participantes din que comparten cousas mentres corren que non poderían compartir estando sentados.

Información importante:

En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Emparelle a actividade coa sala.

Lembre: en caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.

Se a habitación parece así...	Teléfono da Esperanza: 717 003 717
Ambiento frío, desvinculado, xente mirando os teléfonos.	Saltos con extensión de brazos → Lanzamento de nomes → Circuíto de celebración.
Nervioso, ansioso, demasiada cortisol no aire.	Sincronización da respiración → Libérate → Caminada lenta.
Novo grupo, as persoas non se coñecen.	Dúas verdades, unha emoción → Que é o que é diferente → Teléfono.
Os problemas de illas están no centro da atención.	Traballo paralelo → Revisión exhaustiva → Paseo anónimo.
Persoas que necesitan actuar antes de poder pensar.	Carreira de volta → Sprint do guerreiro → Desafío de flexiones.
Persoas con ansiedade que necesitan un ritmo constante antes de poder comunicarse.	Pasa o aplauso → Sonido → Movemento de imitación.
Todos necesitamos rir e todo está demasiado pesado.	Ioga da risa → Torneo de apertos de man → O nó.
A corteza prefrontal necesita "despertar" despois dunha sesión intensa.	Xogo do contrario → Zip Zap Zop → 30 círculos
O grupo necesita sentir como é realmente a recuperación.	Desafío do xeo → Carrera ata a parede → Mellor marca persoal.
Tes espazo exterior e bo tempo.	A actividade de carreira en grupo ou camiñada silenciosa — trasládase a reunión completamente ao aire libre.
Información importante: En caso de emerxencia, chame ao Teléfono da Esperanza: 717 003 717.	Sacude a tensión (2 minutos) ou Ioga da risa (1 minuto) ou Sincronización da respiración (3 minutos)
Primeira reunión — aínda ninguén coñece o formato.	Nome Toss (coñecerse) → Sincronización da Respiración (conectar) → Eixe Narrativo (divertirse)

A regra de ouro das actividades de encontro.

A actividade non é o importante. O que importa é o estado neuroquímico que produce. Unha persoa que fai unha volta arredor do edificio e logo discute o Protocolo 10 (Arquitectura da Dopamina) entenderá a dopamina de forma diferente — por experiencia, non só intelectualmente — que unha persoa que se senta e lee sobre iso. Unha persoa que canta con grupo durante tres minutos e logo discute o Protocolo 16 (Aislamiento) recoñecerá o seu propio sistema nervioso na descrición do protocolo. unha forma que non poderían determinar só co texto.

Toda a actividade nesta biblioteca é seleccionada porque produce un estado documentado: activación de dopamina, oxitocina, GABA, redución do cortisol, BDNF e ton vagal. A actividade ensina o protocolo a través do corpo antes de que o protocolo o ensine a través da mente. Cando ambas as cousas ocorren na mesma sesión, o aprendizaxe é duradeiro.